


Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7 Sopa de Picadillo Patata Dado Eco, Fideos de Cabello de Ángel, Zanahoria Dado Eco, Pollo Contramuslo Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata y Calabacín Ensalada Primavera Ensalada Primavera, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada Pan 50g. Pan Fruta Temporada Kcal: 630 Lip: 21,41 Prot: 20,98 HC: 90,58 AGS: 3,73 Azu: 23,62 Sal: 1,10 Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	8 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Eco, Perejil, Sal Fina Yodada Pan 50g. Pan Fruta Temporada Kcal: 633 Lip: 23,04 Prot: 24,59 HC: 77,04 AGS: 2,69 Azu: 14,16 Sal: 1,81 Cena: Ensalada + Huevo + Fruta	9 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz Ensalada 4 Estaciones, Maiz, Aceite Oliva Eco, Vinagre Alubias con Chorizo Patata Dado Eco, Alubia, Chorizo, Zanahoria Dado Eco Pan 50g. Pan Yogur Yogur Sabor Kcal: 569 Lip: 22,62 Prot: 22,89 HC: 70,79 AGS: 3,94 Azu: 3,52 Sal: 1,74 Cena: Arroz + Pescado + Fruta	10 Cazuela de Patatas con Bacalao Patata Dado Eco, Bacalao Taquitos, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado Coditos con Tomate y Queso Coditos (pasta Tiburón), Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Queso Rallado Pan 50g. Pan Fruta Temporada Kcal: 609 Lip: 17,03 Prot: 25,02 HC: 88,49 AGS: 4,50 Azu: 15,54 Sal: 2,43 Cena: Ensalada + Carne + Lácteo	11 Garbanzos con Arroz Garbanzo Cocido Eco, Arroz Vaporizado, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Marrajo al Horno En Salsa Atomatada Marrajo Rodaja, Aceite Oliva Eco, Tomate Triturado, Cebolla Dado Eco Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco Pan Integral 50g. Pan Integral Fruta Temporada Kcal: 575 Lip: 25,94 Prot: 21,74 HC: 64,58 AGS: 3,91 Azu: 14,82 Sal: 1,57 Cena: Verdura + Huevo + Fruta
14 Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco Arroz con Tomate y Pollo Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado Pan 50g. Pan Fruta Temporada Kcal: 596 Lip: 13,47 Prot: 18,16 HC: 104,42 AGS: 2,31 Azu: 14,71 Sal: 1,64 Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo	15 Lentejas con Verduras Patata Dado Eco, Lenteja, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado Tortilla de Patata Sin Cebolla Tortilla Patata Sin Cebolla Tomate Natural Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada Pan 50g. Pan Fruta Temporada Kcal: 611 Lip: 21,22 Prot: 20,04 HC: 86,43 AGS: 4,33 Azu: 25,06 Sal: 1,13 Cena: Verdura + Carne + Fruta	16 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Atún Ensalada 4 Estaciones, Aceite Oliva Eco, Atun en Aceite Vegetal Maiz Puchero Garbanzo Cocido Eco, Pollo Contramuslo, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Eco Pan 50g. Pan Yogur Yogur Sabor Kcal: 572 Lip: 23,84 Prot: 25,11 HC: 63,10 AGS: 3,37 Azu: 2,42 Sal: 1,29 Cena: Pasta + Pescado + Lácteo	17 Crema Hortelana Patata Dado, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Calabacín Dado Eco Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Hamburguesa Ternera - II Gama, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Comino Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada, Perejil Pan 50g. Pan Fruta Temporada Kcal: 602 Lip: 21,93 Prot: 18,62 HC: 85,00 AGS: 2,67 Azu: 15,92 Sal: 1,39 Cena: Ensalada + Huevo + Fruta	18 Lacitos con Tomate y Orégano Farfalle, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco Merluza al Horno con Limón Merluza Filete, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon Ensalada 4 Estaciones Ensalada 4 Estaciones, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada Pan Integral 50g. Pan Integral Fruta Temporada Kcal: 598 Lip: 24,40 Prot: 21,86 HC: 74,03 AGS: 3,60 Azu: 13,65 Sal: 2,13 Cena: Verdura + Carne + Lácteo
21 Lentejas Estofadas Lenteja, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite Oliva Eco, Vinagre, Sal Fina Yodada Pan 50g. Pan Fruta Temporada Kcal: 584 Lip: 25,83 Prot: 24,33 HC: 65,25 AGS: 4,94 Azu: 13,92 Sal: 1,41 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo	22 Crema de Calabacín Calabacín Dado Eco, Patata Dado, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco Tallarines Boloñesa Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Ternera Picada Pan 50g. Pan Fruta Temporada Kcal: 596 Lip: 13,94 Prot: 21,97 HC: 96,01 AGS: 2,32 Azu: 16,21 Sal: 1,66 Cena: Ensalada + Huevo + Fruta	23 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Queso fresco Ensalada 4 Estaciones, Aceite Oliva Eco, Maiz, Queso Fresco Cazuela de Fideos con Choco Patata Dado, Fideos Gruesos, Guisante Eco, Zanahoria Dado Eco Pan 50g. Pan Fruta Temporada Kcal: 610 Lip: 23,84 Prot: 17,60 HC: 82,99 AGS: 4,31 Azu: 25,22 Sal: 1,38 Cena: Arroz + Carne + Lácteo	24 Crema de Verduras Patata Dado, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Eco, Perejil, Sal Fina Yodada Pan 50g. Pan Fruta Temporada Kcal: 598 Lip: 24,34 Prot: 26,26 HC: 68,94 AGS: 4,32 Azu: 11,42 Sal: 1,93 Cena: Ensalada + Pescado + Fruta	25 Arroz con Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Eco Salmón al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Salmon Porcion, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Vino Blanco Ensalada Campestre Ensalada Campestre 500g, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada Pan Integral 50g. Pan Integral Fruta Temporada Kcal: 609 Lip: 19,53 Prot: 26,40 HC: 81,55 AGS: 3,18 Azu: 15,04 Sal: 1,96 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo
28 Crema de Calabaza Calabaza Dado, Patata Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada, Perejil Pan 50g. Pan Fruta Temporada Kcal: 657 Lip: 23,15 Prot: 24,25 HC: 83,90 AGS: 2,72 Azu: 13,19 Sal: 1,79 Cena: Ensalada + Pescado + Fruta	29 Alubias Blancas Guisadas Patata Dado Eco, Alubia, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata y Calabacín Ensalada Primavera Ensalada Primavera, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada Pan 50g. Pan Fruta Temporada Kcal: 590 Lip: 18,79 Prot: 20,36 HC: 88,37 AGS: 3,17 Azu: 23,80 Sal: 1,14 Cena: Verdura + Carne + Lácteo	30 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria y Maíz Ensalada 4 Estaciones, Maiz, Aceite Oliva Eco, Vinagre Puchero Garbanzo Cocido Eco, Pollo Contramuslo, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Eco Pan 50g. Pan Yogur Yogur Sabor Kcal: 553 Lip: 22,59 Prot: 22,79 HC: 63,64 AGS: 3,22 Azu: 2,62 Sal: 1,29 Cena: Pasta + Huevo + Fruta	31 Emblanco (Sopa de Pescado) Patata Dado, Bacalao Taquitos, Cebolla Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco Espirales con Tomate y Queso Espiral, Tomate Triturado, Queso Rallado, Tomate Frito Eco Pan 50g. Pan Fruta Temporada Kcal: 632 Lip: 17,21 Prot: 25,26 HC: 94,29 AGS: 4,55 Azu: 15,34 Sal: 2,40 Cena: Ensalada + Carne + Lácteo	1  Sopa Minestrone Patata Dado, Conchitas (pasta), Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Eco Marrajo al Horno en Salsa Verde Marrajo Rodaja, Aceite Oliva Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Cebolla Dado Eco Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco Pan Integral 50g. Pan Integral Fruta Temporada Cena: Arroz + Huevo + Fruta

La fruta corresponderá habitualmente a: mandarina, manzana, naranja, pera, kiwi y plátano.

Disponemos de información sobre alergias e intolerancias alimentarias (R.E. 1169/2011). Solicítela a nuestro personal.

Informamos a nuestros usuarios que no utilizamos materias primas o alimentos que contengan aditivos potenciadores del sabor.

¡Recuerda: comer de todo, 5 veces al día, beber agua, lavarte las manos antes y los dientes después! Y hacer ejercicio con actividades cotidianas como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras, desplazarse en bicicleta, patines o monopatín, ayudar en tareas domésticas.